

**I ° CORSO NAZIONALE DI QUARTO LIVELLO EUROPEO DI
FORMAZIONE PER ALLENATORI**

PROJECT WORK

Tema della Ricerca:

**il tempo e la sua gestione, effetti sulla prestazione
nell'assalto di spada**

di sandro cuomo

I TEMPI NELLA SPADA

L'assalto di spada dura nove minuti suddivisi in tre tempi intervallati da un minuto di riposo, entro i quali bisogna portare a segno quindici punti.

La stoccata è il colpo portato a segno, e per ogni stoccata giudicata valida dall'arbitro viene assegnato un punto.

In questo rapporto tra punti e tempo, ciascuna frazione assume un preciso aspetto tattico, determinando uno specifico indirizzo gestionale del match da parte di entrambi i contendenti.

La prima frazione:

Quando i valori in campo sono simili, è difficile che nel primo tempo si verifichino molti punti.

In genere, il primo colpo si porta a segno dopo quasi un minuto, e lo "score" rimane piuttosto basso (3-2, 2 pari...).

Il primo tempo, infatti, rappresenta una fase di studio, prevalentemente tattica, dove gli atleti prendono le misure dell'avversario, cercando di carpire le rispettive debolezze e punti di forza.

La seconda frazione:

E', da un punto di vista tecnico, la fase più delicata, poiché si comincia ad osare di più, e si delinea il tenore tecnico del match, determinando situazioni di vantaggio da amministrare nell'ultimo tempo.

La terza frazione:

L'atleta che ha il vantaggio, cercherà di gestirlo e di approfittare della situazione di superiorità.

L'atleta che dovrà recuperare farà i conti con l'inesorabile cronometro che, con lo scorrere del tempo, ridurrà via via sempre maggiormente le possibilità di successo.

Il minuto supplementare e la priorità:

Non è raro, nella spada, che due atleti si trovino in situazione di assoluta parità allo scadere del tempo regolamentare.

Quando ciò accade, viene assegnato un minuto supplementare, con l'attribuzione di una priorità che verrà sorteggiata.

In questo tempo, chi metterà a segno la prima stoccata, vincerà l'incontro.

Se, al termine di tale minuto, gli atleti saranno ancora in situazione di parità, l'assalto verrà aggiudicato a colui che godeva della priorità.

Questo minuto assume un valore determinante per la risoluzione del match, e passa maledettamente in fretta, ragion per cui la capacità di amministrare al meglio ogni secondo diventa fondamentale.

In questa fase, la tecnica lascia il posto all'emotività, portando allo scoperto abilità, difetti ed attitudini altrimenti ben nascoste nelle altre fasi dell'incontro.

Cosa cambia in quel minuto, come si può allenare la capacità di gestire il tempo, lo stress e la tecnica in maniera ottimale?

Questi interrogativi, in buona sostanza, mi hanno spinto ad intraprendere questo lavoro, indirizzato, appunto, alla ricerca di soluzioni non solamente tecniche, ma tecniche abbinare al tempo, analizzando tutti gli aspetti apparentemente ininfluenti che possono renderci il più possibile padroni del tempo, e non vittime di esso, sfruttando il correre della lancetta a nostro beneficio con le soluzioni tecniche più appropriate.

A) IMPLICAZIONI DEL TEMPO SULLA PRESTAZIONE

Abbiamo osservato come il tempo ed il ritmo, nelle diverse accezioni, influenzino notevolmente l'esecuzione tecnica.

È lecito pensare che una corretta gestione ed analisi dei parametri legati ai tempi possano aiutarci a migliorare le performance.

Il primo degli aspetti considerati in questo lavoro è l'importanza di condurre il match, assumendone il controllo attivo, proprio sotto il profilo "temporale".

Per esercitare un controllo sull'avversario, certamente non possiamo chiuderci ed attendere che questi compia le sue azioni preferite, o che decida come e quando metterle in pratica, per cui dobbiamo assumere un atteggiamento propositivo, concettualmente aggressivo, anche in fase difensiva.

B) L'INIZIATIVA

Osservando alcuni atleti di vertice in assalti durante le competizioni di Coppa del Mondo, ho potuto notare come molti di essi non si esprimano secondo le loro potenzialità tecniche in occasione di tali eventi, classificandosi in posizioni di finali che non rispecchiano certamente il loro reale valore.

Ciò avviene, probabilmente, a causa della tensione emotiva che inibisce la lucidità, la capacità decisionale, ed il coraggio di assumere delle iniziative.

La scherma è una disciplina dove è molto pericoloso lasciare l'iniziativa all'avversario, poichè, in tal modo, si concederebbe a questi sempre un "tempo" di vantaggio.

Anzi, due tempi, e vediamo perché.

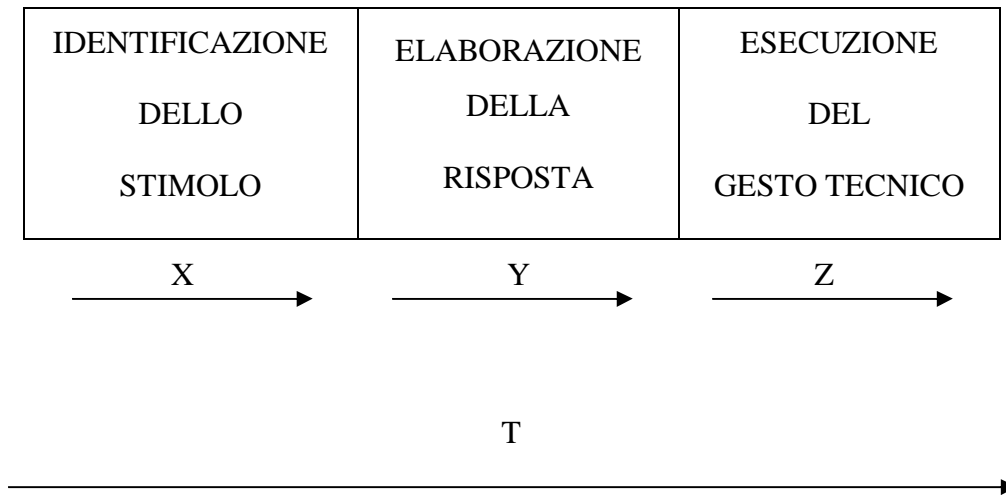
L'esecuzione di un gesto tecnico prevede un certo tempo (z) strettamente dipendente dalle qualità tecniche e fisiche dell'atleta.

Nel caso di un atleta che assume l'iniziativa dell'azione, il tempo tecnico di esecuzione è l'unico "fattore temporale" in gioco, poiché, se quest'ultimo è stato abile a non dare segnali premonitori delle proprie intenzioni all'avversario, egli inizierà la sua azione offensiva soltanto "dopo" che l'atto esecutivo dell'altro sia iniziato.

A questo punto l'atleta che "subisce" deve:

- a. **identificare** lo stimolo visivo ed acustico, per capire cosa accade, cosa sta per accadere, e cosa potrebbe accadere;
- b. **elaborare** la risposta motoria più appropriata alla situazione, individuando nel proprio bagaglio tecnico e mnemonico la migliore soluzione, anche in relazione alle probabilità ed al "vissuto di pedana" dell'atleta;
- c. **eseguire** il gesto tecnico secondo le proprie capacità individuali.

Fig. 1 i tempi di reazione



Ciascuna di queste azioni inciderà sul tempo (T), a seconda delle qualità individuali dell'atleta, e che sarà costituito dalla somma dei tre momenti sopra descritti.

Viceversa, l'atleta promotore dell'azione, renderà visibile esclusivamente il tempo Z, relativo all'esecuzione dell'azione, guadagnando, appunto, due tempi.

ATLETA CON INIZIATIVA: T=Z

ATLETA CHE SUBISCE L'INIZIATIVA: T=X+Y+Z

Se l'atleta si trovasse impreparato a recepire una azione dell'avversario, il tempo di elaborazione della risposta tecnica più adeguata potrebbe essergli fatale per l'esito del colpo finale stesso.

In molti casi, nel tentativo di ridurre il più possibile tale tempo, l'atleta adopera una risposta frettolosa, non preparata, ricorrendo ad impulsi istintivi prelevati dal suo bagaglio mnemonico automatico, e che non necessariamente costituisce la soluzione tecnica più indicata, anzi, che spesso rende l'atleta stesso facilmente prevedibile e, quindi, vulnerabile.

A questo punto occorre una precisazione: non subire l'iniziativa non significa che bisogna "attaccare", come erroneamente spesso viene inteso!

Il significato di "iniziativa" è molto più ampio, e potrebbe essere sintetizzato *"nell'indurre l'avversario a compiere movimenti e gesti che si desidera che egli compia, in modo tale da renderlo prevedibile e vulnerabile secondo le soluzioni tecniche che l'atleta dominante sarà pronto ad applicare al momento opportuno"*.

Il "dominio" del match, quindi, si può amministrare benissimo anche in una situazione difensiva, purchè l'atleta sappia ciò che sta facendo, che cerchi di indurre l'avversario nel proprio gioco, e che sia pronto a cogliere il momento giusto per sferrare il colpo preparato con cura.

Purtroppo, di sovente, si assiste ad intere frazioni da tre minuti senza che alcun atleta prenda l'iniziativa, senza provocazioni, senza scandagli o azioni preparatorie di alcun genere, ma semplicemente in una attesa timorosa di ciò che l'avversario potrebbe star pensando o preparando...

C) COME ALLENARE L'INIZIATIVA

Credo fermamente nell'allenabilità dell'iniziativa, utilizzando come strumento il tempo ed i ritmi dell'assalto di spada.

Ho cercato, quindi, di trovare un modo per allenare il coraggio e stimolare l'intraprendenza, proponendo agli atleti esercizi basati sulla pressione psicologica esercitata dal tempo e dalla gestione della priorità, cercando di simulare le situazioni più critiche delle fasi finali di un assalto.

LA RICERCA DEL METODO

Per "costringere" gli atleti a prendere l'iniziativa del match, ho agito sul tempo.

Assegnando un tempo limite, entro il quale si è costretti a tirare un colpo, si stabilisce una condizione d'ansia che compromette tanto fortemente la tecnica e l'esecuzione del gesto quanto più breve è il tempo.

Un periodo ragionevolmente utile alla preparazione di una stoccata, ma sufficiente a provocare "ansia", nella spada potrebbe essere valutato in 15 secondi.

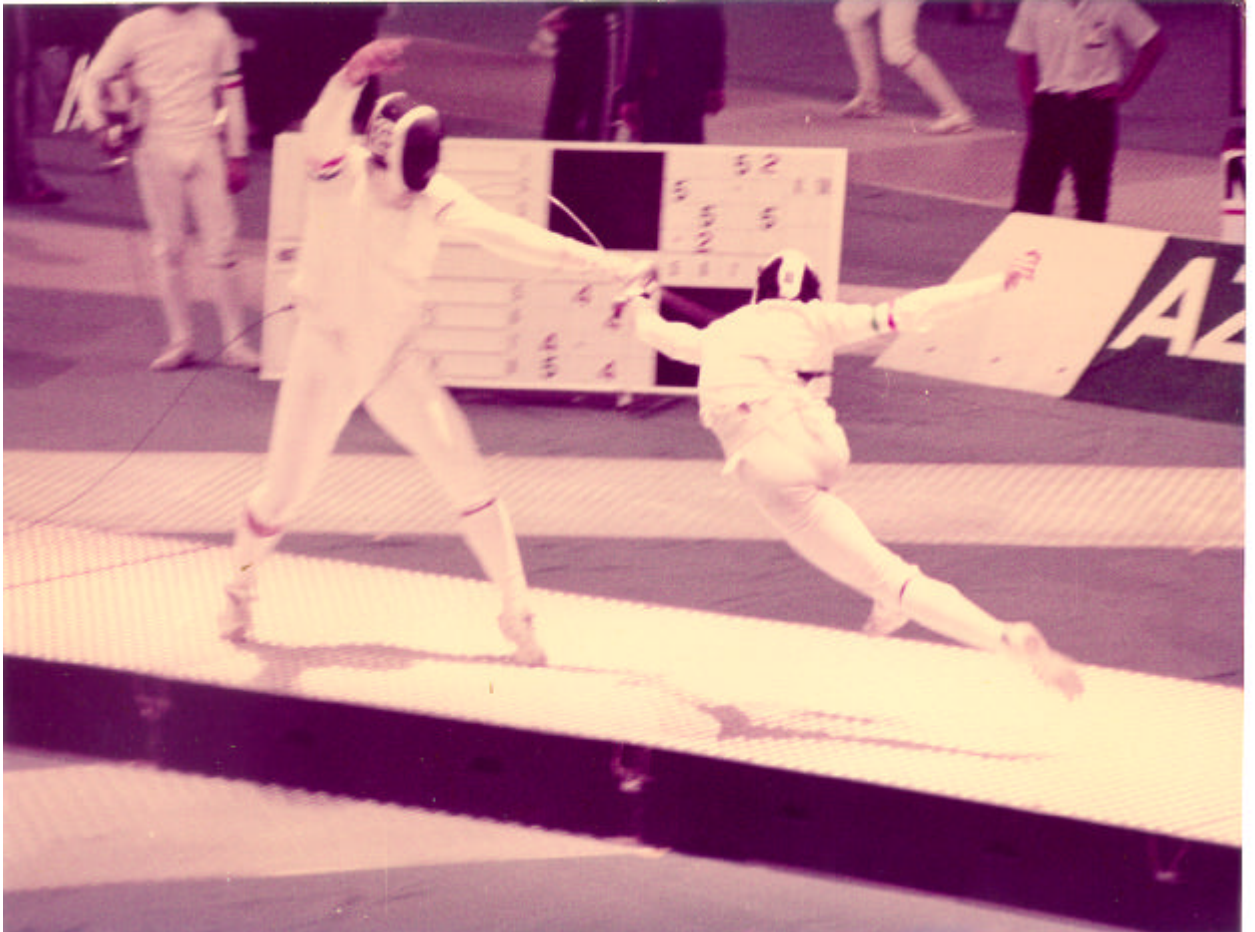
In tale tempo, un atleta esperto riesce a costruire una stoccata piuttosto agevolmente, e, allo stesso tempo, non può permettersi di sprecare neanche un secondo in fraseggi inutili.

Ho proposto, quindi, un girone all'italiana a cinque stoccate, andata e ritorno, dove in ogni assalto veniva assegnata la priorità ad un atleta, e al suo avversario nell'assalto di ritorno.

Ogni stoccata doveva essere portata a termine entro i quindici secondi, trascorsi i quali, il punto veniva assegnato all'atleta che godeva della priorità in quella frazione.

Questo esercizio ha un duplice aspetto: quello relativo all'atleta prioritario che imposterà una tattica difensiva (n.b. non "passiva"), pronta a cogliere il minimo errore dell'avversario;

e quello relativo all'antagonista che è costretto ad assumere una iniziativa, cercando di superare la prevedibilità cui si sottopone, avendo pochi secondi per preparare un colpo e con la consapevolezza che l'avversario ne sia al corrente.



D) LE SOLUZIONI ALLENANTI

Per la stesura di questo lavoro sono stati utilizzati come campione 23 atleti della Nazionale Italiana di spada in occasione di un ritiro collegiale.

Un campione decisamente attendibile da un punto di vista tecnico, poiché si tratta di atleti che frequentemente affrontano situazioni di questo tipo in gara, e che vengono sottoposti a stress considerevoli.

Un fenomeno molto diffuso che si è subito evidenziato, in particolare tra le ragazze, è la fretta con cui gli atleti portavano i colpi, concludendo la frase schermistica in pochissimi secondi, spesso addirittura inferiori ai 5”.

In buona sostanza, gran parte degli atleti utilizzava il poco tempo a disposizione in maniera estremamente frettolosa, e senza rendersene conto.

Dopo il colpo, e soltanto dopo il colpo, riferendo all’atleta il tempo trascorso, questi si rendeva conto della approssimazione con la quale aveva preparato l’azione, spesso meravigliandosi di quanto poco tempo fosse passato dal “pronti? a voi”... (frase convenzionale di avvio dell’incontro).

Un primo effetto positivo dell’esercizio, quindi, è *l’allenamento alla percezione del tempo*, ottimizzandone l’impiego in relazione alle esigenze del momento.

Il girone è durato due ore, ma, per quanto riguarda i maschi, non si è riusciti a completare il lavoro.

Abbiamo, infatti, ritenuto utile interrompere in seguito a due ordini di considerazioni:

che la fatica, soprattutto psicologica, cominciava a prendere il sopravvento, compromettendo la qualità tecnica degli assalti finali, e, con essa, l’attendibilità del test;

che la natura dell'esercizio stesso comportava un notevole stress psico fisico, poiché veniva saltata completamente la fase di studio del match che, generalmente, avvicina gradualmente alla tensione degli ultimi colpi, anche sotto l'aspetto tecnico.

Un girone all'italiana, sviluppato in tal modo, quindi, mette a dura prova i nervi dei ragazzi, in quanto non vi è un attimo di pausa, né un solo secondo da perdere, e questo per due ore consecutive...



E) LE POSSIBILITA' MAGGIORI PER GLI ATLETI CON PRIORITA'

I dati scaturiti da questo esercizio (schema) inducono a qualche riflessione:

Il primo dato evidente è la differenza tra assalti vinti ed assalti persi, a seconda della condizione di priorità.

Tale differenza viene confermata anche dalla prova maschile, con percentuali ancora superiori, tali da rendere più che attendibili le conclusioni.

Le donne, che hanno completato il test, hanno totalizzato, su 132 assalti disputati, 77 vinti con la priorità, e 55 vittorie senza priorità, rappresentando che, nel 58% dei casi, chi possedeva la priorità, ha vinto il match, contro il 41% di vittorie constatato nei soggetti che ne erano privi.

Uno scarto significativo quindi, del 17%.

Fig. 2 FEMMINE CON PRIORITÀ:

nome												vitt.	t.date	t.ric.	DIFF.
dA	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	10	52	36	16
dC	5	5	5	1	5	5	3	5	5	5	5	9	49	35	14
dB	5	3	5	5	5	5	3	5	5	4	5	8	50	36	14
dE	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	7	51	41	10
dG	4	5	4	5	5	2	5	5	3	5	5	7	48	39	9
dD	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	6	50	39	11
dF	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	3	6	49	39	10
dL	2	5	5	5	4	5	5	2	3	5	1	6	42	43	-1
dH	4	5	3	5	5	5	2	4	5	2	3	5	43	41	2
dI	4	5	3	5	4	2	5	4	0	5	5	5	42	43	-1
dM	3	4	2	5	3	4	5	5	3	2	5	4	41	47	-6
dN	5	2	1	3	3	3	5	4	5	5	3	4	39	46	-7
												77	556	485	71

Fig. 3 FEMMINE SENZA PRIORITÀ:

nome												vitt.	t.date	t.ricevute	DIFF.
dC	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	9	53	40	13
dD	5	2	1	4	3	4	3	5	5	5	5	5	42	42	0
dA	5	5	5	5	2	4	3	5	3	4	3	5	44	45	-1
dN	4	3	5	5	5	3	5	2	3	3	5	5	43	47	-4
dL	1	5	5	4	3	5	1	4	5	3	5	5	41	45	-4
dF	4	2	5	5	5	5	4	1	5	4	3	5	43	49	-6
dI	5	2	3	4	0	2	5	5	1	5	4	4	36	42	-6
dG	5	4	2	3	2	3	5	3	5	2	5	4	39	46	-7
dH	4	5	4	2	4	5	5	1	2	5	4	4	41	51	-10
dB	4	4	3	5	2	3	3	5	1	4	5	3	39	47	-8
dE	5	2	5	1	4	4	5	2	3	2	3	3	36	46	-10
dM	3	2	1	5	5	2	1	2	5	0	3	3	29	50	-21
												55	486	550	

Fig. 4 MASCHI CON PRIORITA'

Nome	A	a	a	b	b	B	c	c	c	d	d	d	t.date	t.ricevute	DIFF.
S.	4	5	5	3	5	5	5	5				6	37	22	15
T.	5	3	5	3	5	5	5	5				6	36	31	5
M.	5	4	5	5	5	2	4	5				5	35	30	5
V.	5	5	5	5	5	2	5	3				6	35	31	4
M.	3	3	3	5	5	4	5	5				4	33	29	4
R.	5	5	5	2	3	5	5	5				6	35	32	3
M.	5	4	5	4	5	1	5	3				4	32	29	3
B.	1	5	3	5	5	5	4	4				4	32	29	3
B.	5	3	5	4	1	5	5	5				5	33	31	2
F.	2	5	3	3	5	5	3	5				4	31	31	0
B.	3	5	3	3	5	5	5	5				5	34	35	-1
C.	2	2	0	3	0	5	5	5				3	22	35	-13
												58	395	365	

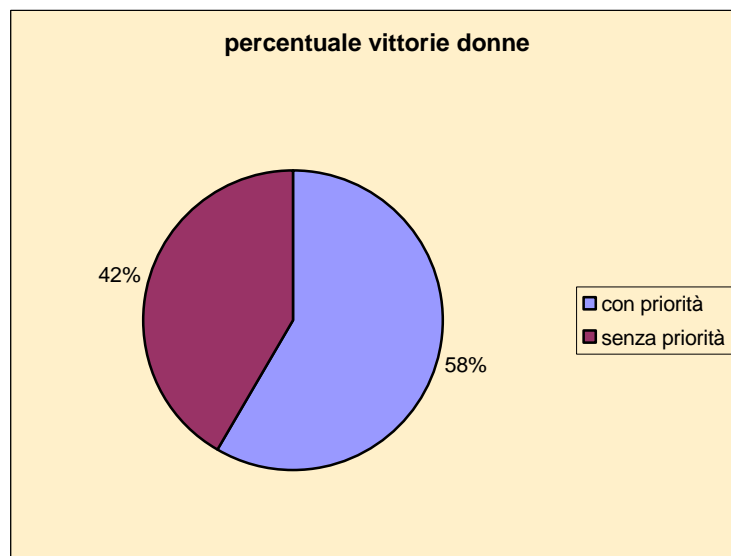
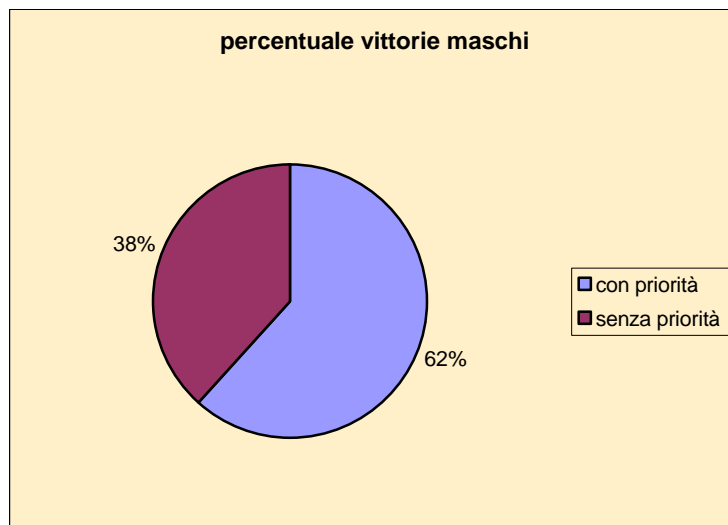
Fig. 5 MASCHI SENZA PRIORITA'

Nome	A	a	a	b	b	B	c	c	c	d	d	VITT	t.date	t.ricevute	DIFF.
R.	5	3	5	5	5	5	0	5				6	33	22	11
T.	5	4	5	5	5	2	5	2				5	33	32	1
B.	2	5	5	5	3	4	5	4				4	33	29	4
M.	5	4	5	5	3	4	4	5				4	35	33	2
F.	5	1	4	5	5	2	4	4				3	30	30	0
M.	3	4	4	3	5	3	5	5				3	32	33	-1
S.	4	4	3	5	5	5	2	4				3	32	33	-1
V.	4	1	3	5	2	5	4	4				2	28	31	-3
B.	3	3	3	3	5	1	4	5				2	27	36	-9
B.	5	5	2	1	2	3	3	4				2	25	36	-11
M.	4	5	3	2	3	1	2	4				1	24	38	-14
C.	5	3	4	0	3	2	3	4				1	24	38	-14
												36	356	391	

Per i ragazzi il test ha dato risultati ancora più significativi, anche se questi hanno sofferto maggiormente la tensione generata dall'esercizio.

Sul totale dei 96 match disputati con la priorità a favore, le vittorie sono state 58, pari al 62%, contro le 38 vittorie negli assalti senza priorità, pari al 37%, per uno scarto percentuale di ben 23 punti!

Fig. 6 rapporti percentuali



La prima conclusione, quindi, è che esiste un oggettivo vantaggio per chi possiede la priorità, negli ultimi 15 secondi di un incontro, quantificabile circa nel 17-23 per cento di maggiori possibilità di mettere a segno la stoccata vincente.

Potrebbe apparire scontato, tutti gli addetti ai lavori ritengono (non è sempre così) che la priorità è un vantaggio, ma nessuno aveva mai azzardato prima un calcolo delle possibilità collegate al sorteggio del minuto supplementare.

A questo punto, sarebbe interessante verificare la casistica nelle manifestazioni importanti, per constatarne l'effettiva rispondenza con i test effettuati.

Ho disposto, quindi, una scheda da compilare, a cura dell'accompagnatore responsabile di ogni competizione del circuito di Coppa del Mondo, che tenesse conto della possibilità di annotare tutte le informazioni relative alla prestazione degli atleti, compresa l'assegnazione della priorità che, fino ad oggi, è stata sempre ignorata nella archiviazione dei dati ai fini dell'esito dell'incontro.

Tuttavia, il caso proposto, non risponde esattamente alle condizioni di gara, poiché, come già anticipato, l'assalto comincia già dagli ultimi 15", mentre, in realtà, gli ultimi secondi di un combattimento in gara sono soggetti ad una impostazione tecnico-tattica sviluppatasi durante i 9 minuti che precedono quello supplementare.

Inoltre, l'assalto a 5 stoccate, non rappresenta una vera e propria priorità finale, poiché, qualche atleta potrebbe aver totalizzato poche vittorie, pur avendo portato a segno un maggior numero di stoccate di un collega che, però, conta un maggior numero di vittorie, come nel caso degli atleti dL e dH (fig.7).

dL ha colpito 42 volte ed è stato toccato 43, dH è andato a segno 43 volte ed ha subito 41 colpi.

Nonostante il fatto, quindi, che dh abbia totalizzato più stoccate con una aliquota positiva, si trova indietro nel grafico seguente ordinato per numero di vittorie.

grafico donne cp

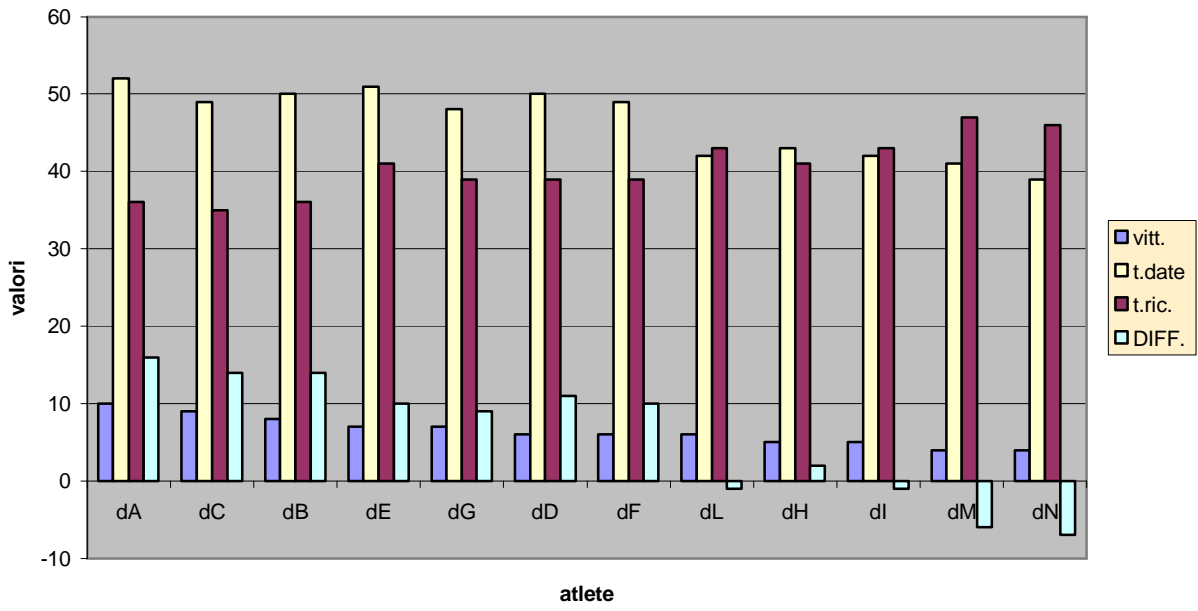


fig.7

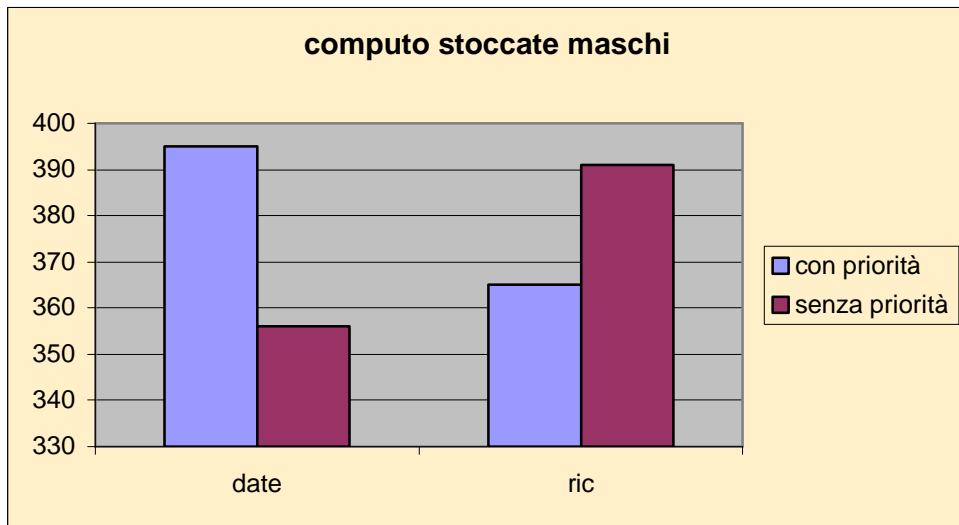


fig.8

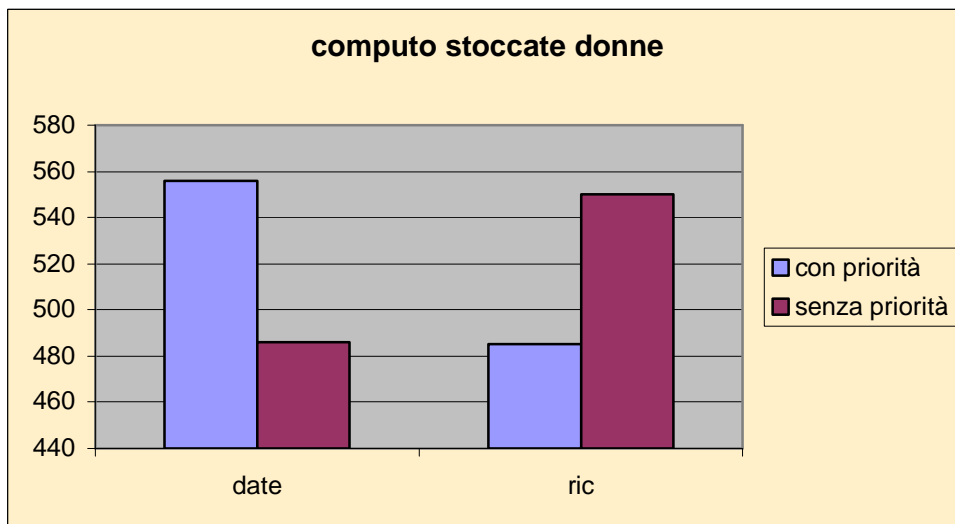


fig. 9

In questo caso, infatti, l'elemento allenato è, non solo lo spirito di iniziativa, ma anche la capacità di gestire un punteggio più o meno favorevole, sempre sotto la pressione esercitata dallo scorrere del tempo.

Rimane comunque, a mio avviso, un valido esercizio per incentivare l'iniziativa, apprendere a gestire ed a "sentire" il tempo che passa, con tutte le implicazioni tecniche e tattiche che da esso derivano.

Nel grafico su esposto (fig.8 e 9), abbiamo il totale delle stoccate date e ricevute, con e senza la priorità.

Anche da questo grafico si evince nettamente un beneficio nelle prestazioni di chi è in possesso della priorità, sia nei maschi che nelle femmine.

Il rapporto tra stoccate date e quelle ricevute si inverte a seconda della gestione della priorità.

L'analisi delle stoccate singole ci porta ad una ulteriore considerazione: i colpi portati a segno non rispecchiano le differenze percentuali rappresentate dalle vittorie degli assalti!

Pur sempre rappresentando un vantaggio per chi gode della priorità, le differenze risultano più esigue (fig.10).

Fig.10

<i>femmine</i>	stoccate date	stoccate ricevute	scarto percentuale
CON LA PRIORITA':	556	485	6%
SENZA PRIORITA':	486	550	6%
Scarto percentuale	8%	7%	

<i>maschi</i>	stoccate date	stoccate ricevute	Diff. Percentuale
CON LA PRIORITA':	395 (53%)	365 (48%)	4%
SENZA PRIORITA':	356 (47%)	391 (52%)	4%
Differenza percentuale	6%	4%	

Questo dato potrebbe indurre a ritenere che non è tanto il numero delle stoccate a risentire della pressione del tempo e della priorità, che raggiungono, nella media, circa l'8% di scarto percentuale, bensì le stoccate decisive, quelle più importanti, quelle che determinano la vittoria dell'incontro!

Eppure lo scarto tra la differenza stoccate (aliquota) è significativo, e va da +30 a -35 per i maschi ed è ancor più pronunciato nelle donne con una escursione da +71 a -64.

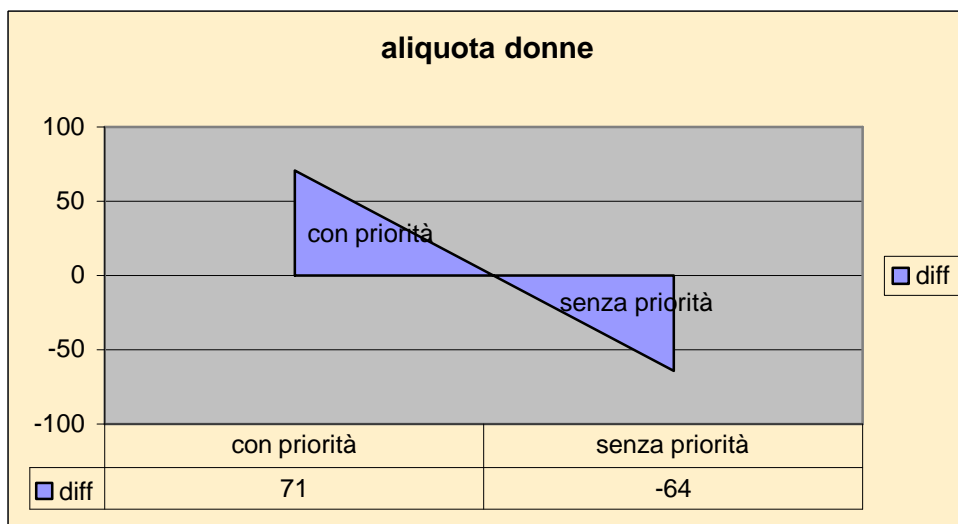
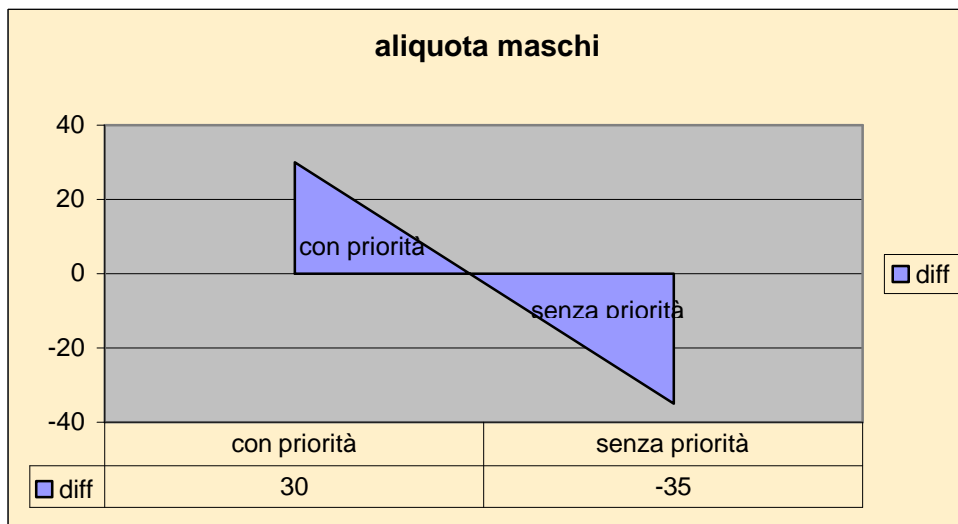


fig. 11

Sicuramente le donne soffrono maggiormente la condizione psicologica di priorità e di gestione del tempo.

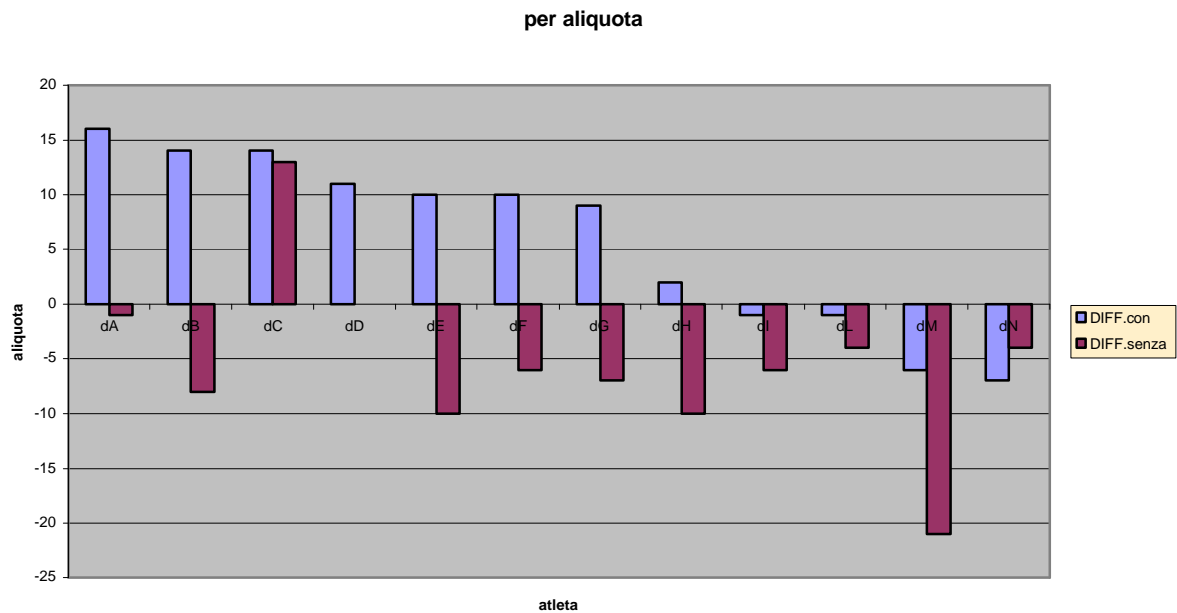


fig.12 differenze aliquota individuali nelle donne

Ho pensato, così, di focalizzare l'esercizio sull'ultima stoccata, ponendo gli atleti in una situazione limite in cui si trovassero a disputare un solo colpo in 30 secondi, riducendo successivamente a 15'', per verificare il rapporto tra quantità del tempo rimanente e possibilità di vittoria per gli atleti con il beneficio della priorità.

COLPO SINGOLO IN 30 SECONDI

In un successivo raduno della Nazionale Italiana (Giugno 2002), ho disposto un girone all'italiana tra 12 atleti della Nazionale maschile. Idem dicasi per le donne.

Gli atleti disputavano 4 combattimenti di 30 secondi ad una singola stoccata, due con la priorità a favore e due con la priorità contraria.

In tale modo ogni singola stoccata costituiva il match da vincere per incrementare il proprio punteggio nei confronti degli altri.

Il risultato (fig.14-15) è comunque di un evidente beneficio per gli atleti favoriti, anche se considerevolmente ridotto rispetto al test di febbraio.

La percentuale di assalti vinti, in tale test, rappresenta una media molto prossima a quella delle stoccate portate a segno nel test precedente (8%-fig.10).

Anche qui viene confermato uno scarto inferiore per i maschi, che conferma la migliore capacità di questi ultimi nella gestione del tempo.

L'esperimento, ripetuto con 15 secondi, ha dato, naturalmente esiti più marcati.

Le possibilità di vittoria nei maschi ritornano in positivo con uno scarto del 6%, mentre per le donne si accentua considerevolmente giungendo a rappresentare ben il 16%.

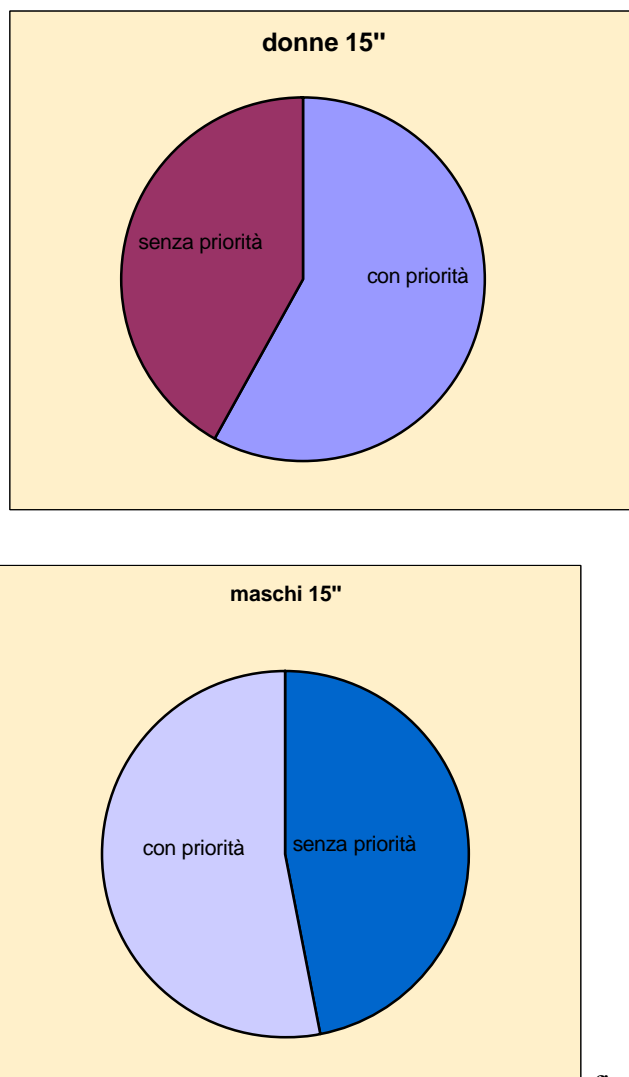
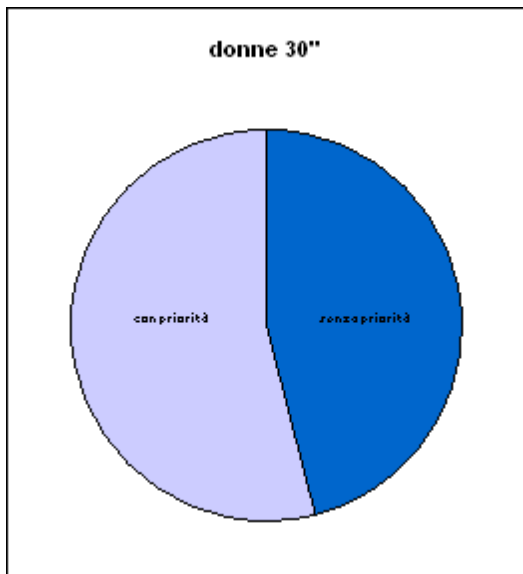


fig.13

Fig. 14

nome	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	DATE	PRESE	%diff date	%tot date	%tot pre	
C+	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	15	7	18%	68%	32
-	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	11	11		50%	50
U+	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	14	8	0%	64%	36	
-	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	14	8		64%	36	
R+	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	8	14	-14%	36%	64	
-	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	11	11		50%	50	
Z+	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	5	18%	77%	23	
-	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	13	9		59%	41	
C+	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	9	13	23%	41%	59	
-	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	18		18%	82	
CO+	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	14	8	23%	64%	36	
-	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	9	13		41%	59	
D+	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	12	10	5%	55%	45	
-	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	11	11		50%	50	
L+	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	10	12	-5%	45%	55	
-	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	11	11		50%	50	
M+	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	12	10	27%	55%	45	
-	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	6	16		27%	73	
Q+	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	16	6	32%	73%	27	
-	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	9	13		41%	59	
R+	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	7	15	-9%	32%	68	
-	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	9	13		41%	59	
A+	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	9	13	-18%	41%	59	
-	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	13	9		59%	41	

		totali		264	264
%con priorità	54%	8%	totale priorità		143 121
%senza priorità	46%	-8%	totale senza priorità		121 143
			medie		8% 50% 50
			con	54% 46	
			senza	46% 54	



scarto percentuale dell'8%, a favore degli atleti con priorità

nome	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	DATE	PRESE	%diff date	%tot date	%t pre				
B+			1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	13	9	14%	59%	41			
-			0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	10	12	45%	55		
R+	1	1			1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	16	6	14%	73%	27
-	0	1			1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	13	9	59%	41	
T+	0	0	0	0			0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	7	15	-9%	32%	68
-	1	0	1	0			0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	9	13	41%	59	
A+	0	0	0	0	1	1			0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	8	14	-14%	36%	64
-	1	0	0	0	1	1			1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	11	11	50%	50	
c+	0	1	1	1	1	0	1	0			0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	11	11	0%	50%	50
-	0	1	0	1	1	1	0	1			0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	11	11	50%	50	
P+	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0			1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	8	14	-9%	36%	64
-	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0			1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	10	12	45%	55	
S+	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1			0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	15	7	5%	68%	32
-	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1			1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	14	8	64%	36	
B+	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0			1	0	1	1	1	1	0	0	8	14	-18%	36%	64	
-	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1			1	1	0	0	0	1	1	1	12	10	55%	45		
F+	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0			1	1	0	1	0	1	12	10	0%	55%	45	
-	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0			1	1	0	1	1	12	10	55%	45		
M+	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0			1	1	0	0	14	8	23%	64%	36
-	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0			0	1	1	0	9	13	41%	59	
M+	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0		0	0	9	13	0%	41%	59	
-	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0		1	0	9	13	41%	59		
V+	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0		8	14	-32%	36%	64	
-	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1		15	7	68%	32		

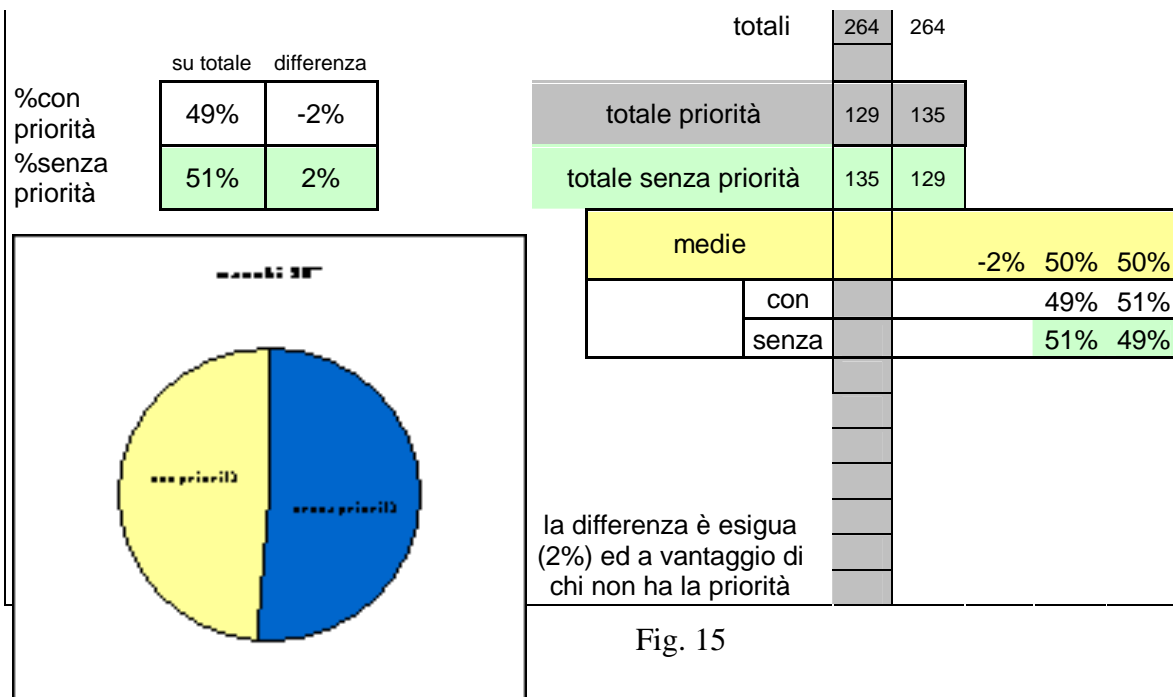


Fig. 15

F) LE ATTITUDINI INDIVIDUALI

Alcuni atleti, però, sono più sensibili di altri a specifiche situazioni di tensione, assumendo comportamenti con esiti, spesso sorprendenti, nel bene e nel male.

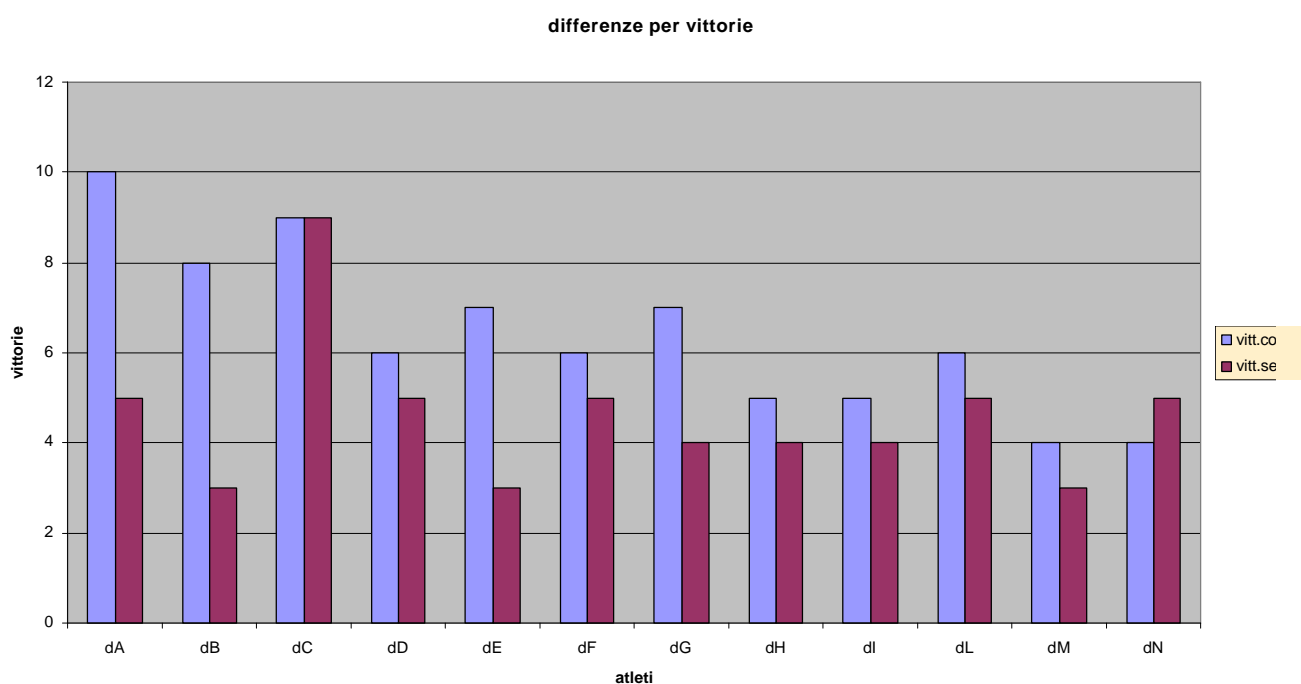
Il caso dell'atleta dN è piuttosto eclatante (fig.16), in quanto dalla quarta posizione nel test senza priorità, precipita all'ultima posizione quando Le viene assegnata la priorità.

Evidentemente, nella condizione statisticamente favorevole, essa non riesce a rendere come dovrebbe, e neanche come renderebbe in condizioni normali.

Questo vistoso calo di rendimento in controtendenza, va considerato come un ottimo margine di miglioramento per l'atleta, poiché è un limite dovuto alla scarsa attitudine a gestire situazioni di vantaggio, derivanti dalla condizione di priorità.

Tale attitudine ritengo sia allenabile, mediante esercizi specifici basati sul tempo, la sua gestione, in condizioni specifiche tatticamente differenti, con una predilezione verso situazioni di stress, laddove l'atleta in questione è più fragile.

Fig. 16



CONCLUSIONI

Si potrebbe continuare all'infinito analizzando i dati raccolti ed intrecciando le relazioni tra di essi, ma ritengo sia opportuno fermarsi qui, per il momento.

Questi dati mi hanno fornito numerosi spunti di riflessione, ed indotto a ripetere l'esperimento con altri tempi e con altre difficoltà.

Innanzitutto per confrontare i dati e verificarne, con controprove, l'affidabilità, ed in secondo luogo per rendere scientifiche ed oggettive delle opinioni si ora rimaste sempre nella sfera delle supposizioni.

È noto che qualsiasi ambito ha bisogno di studi approfonditi per risolvere tematiche e problematiche, e lo sport non differisce in questo.

Il piccolo studio fatto in questa occasione può essere ripetuto con qualsiasi interrogativo di ordine tecnico che si intende approfondire.

Con un po' di "iniziativa", per l'appunto, da parte di chi segue l'atleta, si possono raggiungere risultati sorprendenti, anche al di sopra delle nostre stesse aspettative.

L'atleta non nasce con la convinzione di diventare campione, ma lo diventa man mano con i sacrifici ed il coraggio di creare e sperimentare nuove soluzioni, assieme al suo tecnico, primo artefice dei suoi successi sportivi.

BIBLIOGRAFIA

- ? la memoria motoria, loris coppa, soc. stampa sportiva, roma
- ? avviamento agli sport di squadra, blazquez sanchez, soc. stampa sportiva, roma
- ? lo sport tra agonismo, business e spettacolo, gianfranco piantoni, etas
- ? teoria e metodologia dei giochi sportivi, teodorescu, soc. stampa sportiva, roma
- ? espressioni fisiche dell'intelligenza, bryant j.cratty, soc. stampa sportiva, roma
- ? attività motorie e processo educativo, sotgiu pellegrini, soc. stampa sportiva, roma
- ? introduzione alla teoria e metodologia dell'allenamento sportivo, yurij verchoshanskij
- ? la moderna programmazione dell'allenamento sportivo, yurij verchoshanskij
- ? dispense di spada, G. Toran
- ? SDS n.51, il modello di prestazione della scherma moderna, Roi, Bressan, Toran, Fiore, Gatti, Pittaluga, Macerati, Rampinini, La riviere.